Sinus Rinse

Mode d'emploi



Premier pas

Remplissez la bouteille propre de 8 onces (240 mL.) d'eau distillée tiède ou préalablement bouillie. Vous pouvez chauffer l'eau au micro-onde, mais N'EMPLOYEZ PAS DE L'EAU CHAUDE OU BOUILLANTE.



2ième pas

Coupez le sachet mixé **SINUS RINSE™** et versez son contenu dans la bouteille. Vissez l'embout nasal en insérant le tube dans la bouteille. Secouez la bouteille pour dissoudre le mélange.



3ième pas

Debout devant l'évier, penchez-vous en avant à un niveau confortable et inclinez la tête. La bouche ouverte et sans retenir votre respiration, faites rentrer l'embout nasal dans une narine et serrez doucement la bouteille jusqu'à ce que la solution s'écoule de la narine opposée ou de la bouche. Toujours penché sur l'évier, tâchez d'incliner la tête de côté pour faciliter le drainage de toute la solution de rinçage qui reste. N'avalez pas la solution. Mouchez-vous doucement, mais ne bloquez pas complètement le passage nasal en vous mouchant afin d'éviter de causer une pression excessive sur le tympan.

Employez 2 à 4 onces (60 mL. à 120 mL.) de solution pour chaque narine. Jetez toute solution non utilisée, et préparez une solution fraîche pour chaque rinçage.

Consultez le dépliant du fabricant pour connaître la façon de nettoyer le dispositif.

